EBOOK

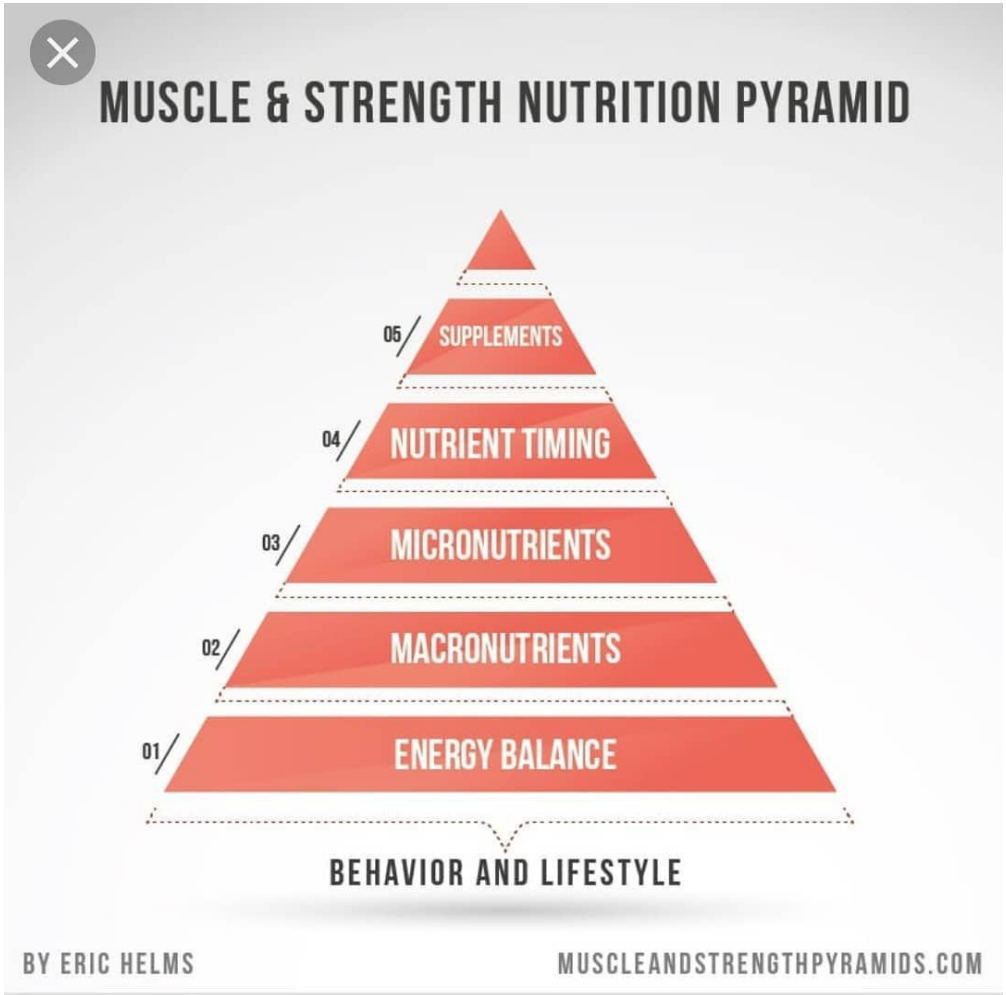
PERDIDA DE GRASA

JOCKEY GYM

PERDIDA DE GRASA DE LA A A LA Z

Es muy importante saber qué cosas son más prioritarias que otras para poder tomar buenas decisiones y poder ir avanzando sin perdernos en los detalles.

1. **LA ADHERENCIA:** sin ella no importa que tan bueno sea el plan, si no lo seguimos no conseguiremos mejorar.
2. **BALANCE ENERGETICO:** para lograr que el cuerpo pierda grasa hay que generar un déficit calórico, consumiendo menos calorías de las que gastamos, para que nuestro cuerpo haga uso de las reservas de grasa.
3. **MACRONUTRIENTES:** Proteínas, grasas e hidratos de carbono. La selección de macronutrientes es muy importante para que la pérdida de peso sea de calidad, consumiendo la cantidad necesaria de proteína para poder mantener la masa muscular.
4. **MICRONUTRIENTES:** Los necesitamos en menor cantidad que los macros, serían las vitaminas y los minerales, pero siguen siendo indispensables para el organismo.
5. **DISTRIBUCION DE LAS COMIDAS:** Esta al casi al final de la lista, lo que implica que no es tan importantes como los aspectos anteriores.
6. **SUPLEMENTOS:** no son indispensables, es el último detalle a evaluar.



CALIDAD Y SELECCION DE ALIMENTOS:

Si nos alimentamos a base de alimentos ultra procesados es posible que no lleguemos a ese déficit calórico, ya que son alimentos muy densos energéticamente, de baja saciedad y muy calóricos. En etapas de perdida de grasa es fundamental la elección de elementos de calidad, para eso vamos a ver los factores principales para considerar un alimento de calidad:

1. INGREDIENTES hace referencia a la materia prima del alimento, deberíamos priorizar alimentos que sean la materia prima, por ejemplo, el pollo es pollo no lleva otro ingrediente, sobre todo por la saciedad, el efecto de llenado, que en fin es lo que determina que podamos realizar ese déficit.

2. CALIDAD Y MACRONUTRIENTES: una vez seleccionados los alimentos, tenemos que saber cómo está compuesto, si es más rico en hidratos de carbono, o en proteínas o en grasas, si es muy calórico o poco calórico, siendo importante en etapa de perdida de grasa que predominen la ingesta de proteínas. También es muy importante su densidad nutricional, es decir, cuantos nutrientes tiene un alimento y que tan concentrados están, un alimento muy denso tendrá pocas calorías y muchísimos nutrientes, como las verduras, lo contrario a un alimento denso energéticamente, comidas procesadas como hamburguesas, por ejemplo.

3. COMPOSICION DE ALIMENTOS:

LISTA DE INTERCAMBIOS

Curso Online Perder Grasa de la A a la Z

MIND • FOOD

HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	PROTEÍNA/GRASA
GRAMOS	GRAMOS	GRAMOS
130g-140g Patata, boniato	110-120g Pescado blanco (merluza, bacalao, rape, lubina, etc.)	80-90g Pescado azul (salmón, pez espada, caballa, etc.)
60g Yuca	110-120g Marisco (calamar, gamba, mejillón, etc.)	70g Queso fresco entero (tipo Burgos)
150g-200g Fruta (1 pieza)	70g Atún al natural en lata	30g Embutido
30g Arroz/Pasta	100g Pechuga o solomillo de pollo/pavo	1 Huevo grande/2 huevos pequeños (60g)
30g Copos de avena/maíz	200g Clara de huevo	80g Carne roja (ternera, lomo de cerdo, etc.)
40g Pan blanco o integral	100g Embutido de pollo/pavo	30g Jamón ibérico
35g Pan tostado	40g Cecina	130g Tofu
30g-35g Dátiles/Miel/Pasas	70g Jamón serrano	
120g Maíz dulce	50g Gulas	
30g Sémola de trigo (cous-cous)	80g Casquería (hígado, etc.)	
24g Tortas de arroz	25g Proteína en polvo	
40g Tortilla para fajita	80g Seitán	
25g Azúcar blanco/moreno/etc.		
30g Harina de arroz/maíz/etc.		
VERDURAS	**PROTEÍNA/HIDRATOS**	
120g Guisantes	120g Legumbres cocidas de bote	
300g Pimiento rojo	30g Legumbres (pesadas en seco)	
300g Champiñón/Setas	30g Pasta de lenteja roja	
500g Espinaca/Lechuga/Escarola	170g Queso fresco desnatado/batido 0%	
150g Menestra de verduras	100g Queso cottage/requesón	
200g Remolacha	35g Soja texturizada	
250g Judía verde / Espárrago / Zanahoria	250g Yogur natural desnatado/leche desnatada/bebida vegetal	
	35g Soja texturizada	

GRASA
GRAMOS
10g Aceite de oliva/coco (2cda.)
30g Queso (curado, semi, loncha, etc.)
15g-20g Frutos secos (cacahuete, nuez, etc.)
15-20g Crema de frutos secos
60g Aguacate/aceituna
30g Coco
25g Cacao puro desgrasado en polvo
20g Chocolate/Bizcocho/Galleta
15-20g Mayonesa (y otras salsas grasas)
50g nata para cocinar (18% MG) / 30g nata para montar (35% MG)
12g Mantequilla, manteca, margarina

LISTA DE INTERCAMBIOS

Curso Online Perder Grasa de la A a la Z

LEYENDA:

P = Intercambio de Proteína
G = Intercambio de Grasa
HC = Intercambio de Carbohidratos
P/G = Intercambio de Proteína + Grasa
**1 Intercambio de P/G supone 0,5 Intercambios de P y 0,5 Intercambios de G*
P/HC = Intercambio de Proteína + Carbohidratos
**1 Intercambio de P/HC supone 0,5 Intercambios de P y 0,5 Intercambios de HC*

OTRAS INDICACIONES:

- Puedes comer algún intercambio de menos si no te apetece comer más algún día puntual, pero nunca debes exceder los intercambios, totales y de cada tipo, que hayas calculado que necesitas para perder grasa.
- 1 intercambio de P/HC está formado por 0,5 intercambios de P y 0,5 Intercambios de HC. Por lo tanto, es posible juntar o dividir raciones de P y de HC para incluir algún alimento que forme parte de los intercambios de P/HC (pero solo se recomienda utilizar intercambios enteros o medios intercambios, y no fragmentar más los intercambios). Por ejemplo:
  - Si quieres comer 240g de Garbanzos de bote (2 intercambios de P/HC) puedes sustituir 1 intercambio de P y 1 intercambio de HC para convertirlo en estos 2 intercambios de P/HC.
  - Si quieres comer 170g de Queso Fresco Batido 0% (1 intercambio de P/HC) puedes sustituir 0,5 intercambio de P y 0,5 intercambio de HC para convertirlo en este intercambio de P/HC (o incluso puedes agrupar 1 intercambio de P y 1 intercambio de HC para convertir la ración de 170g de Queso Freso Batido 0% en en el doble, 340g).
- Puedes hacer lo mismo que acabo de explicarte sobre los intercambios de P/HC, con los intercambios de P/G. Por ejemplo:
  - Si quieres comer 2 intercambios de P/G a partir de Carne de ternera (160g), puedes hacerlo utilizando 1 intercambio de P más un intercambio de G por esos 2 intercambios de P/G.

Si tienes alguna otra duda sobre el curso, escríbenos al email de soporte.

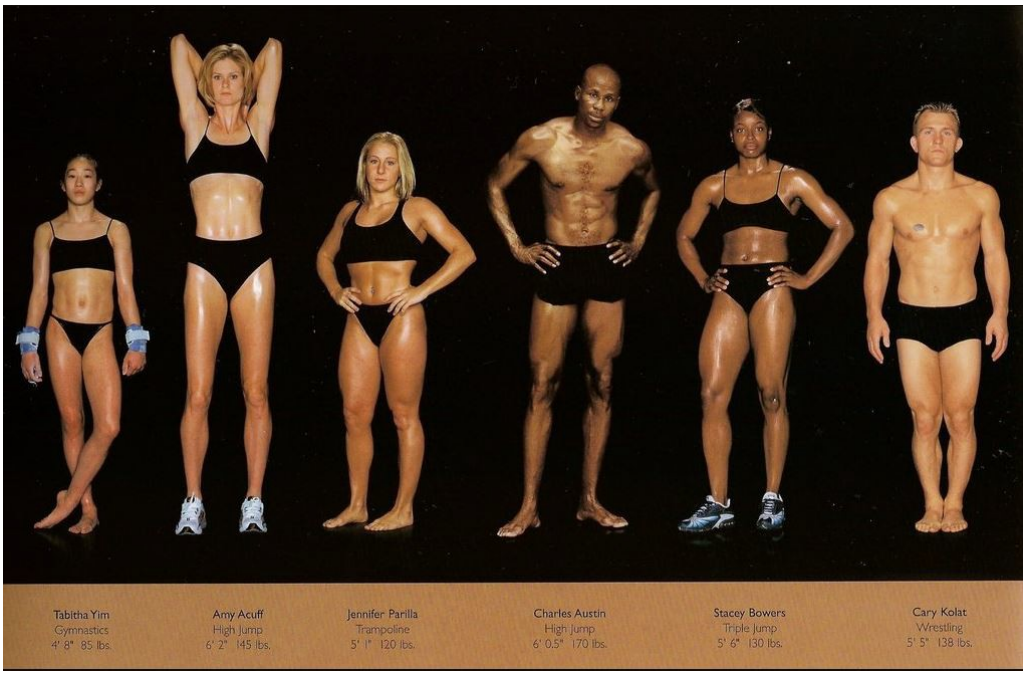
Roberto García y Alejandra Piñeiro
SALUD REALISTA y FITTENTALO

saludrealista.com
fittentalo.com

SALUD REALISTA
FITTENTALO

4. FRECUENCIA DE CONSUMO: Sería cuantas veces al mes o al año consumo algún alimento. Manteniendo siempre en mente que hay que priorizar proteínas y verduras. No pasa nada si a veces consumes un alimento que no sea prioritario, solamente que su frecuencia sea baja.

5. SITUACION DEL SUJETO: cada persona tiene un requerimiento distinto, todo depende del sexo, si hace actividad fisica o no, si tiene alguna patologia y de su contextura fisica.



TENGO QUE PESAR MIS ALIMENTOS ?

Depende, pero no es lo primero que tienes que hacer, lo primero que deberías hacer es, por un lado, ejercicio, por otro consumir alimentos de calidad, pero si ya haces esto puede que te convenga pesar algunos alimentos, pero sobre todo depende del equilibrio que hayas logrado entre constancia y precisión, quizás si pesar es muy tedioso, respetando ciertas porciones puede que sea mejor y consigas acercarte a tus objetivos aunque sea un poco más lento. Con las siguientes premisas podremos llevar a cabo el déficit calórico:

1. Que la alimentación se base en alimentos de calidad y mínimamente procesados.
2. Proteína en todas las comidas: por un lado, es muy saciante, por otro para alcanzar la ingesta diaria de proteína requerida.
3. Medio plato de verduras en almuerzo y en la cena, así quitamos alimentos menos importantes y de menor calidad.
4. Presta atención a tu saciedad, es decir al hambre que posees.

Ahora bien, si es tu caso el que ya realizas las premisas y quieres ir a un nivel más preciso aquí van unos consejos de cómo pesar tus alimentos sin que sea demasiado tedioso:

1. Congela porciones ya pesadas, por ejemplo, si tu porción de pollo es de 200g, separa bolsitas de 200g de pollo y al frízer.
2. Tomar referencias, si sabes que por ejemplo tu medida de arroz es de 30g, en un vasito podés hacer la marca en donde serían 30g y será mucho más sencillo.
3. Cocinar grandes cantidades y separar en porciones, por ejemplo cocinar muchas verduras al vapor y separarlas en tuppers que tendría la porción para una comida.

¿CUÁNTAS CALORÍAS DEBES COMER?

Una vez que ya hemos fijado qué objetivos queremos conseguir durante la pérdida de grasa, es el momento de crear un plan claro a seguir.

Y, para esto, podemos hacer una serie de cálculos que nos ayudarán a conocer nuestro Gasto Energético Total (GET), es decir, cuáles son las calorías que deberíamos consumir para mantener nuestro peso, incluyendo:

- Nuestro **Metabolismo Basal** (MB), que es el gasto de energía que nuestro cuerpo va a realizar incluso en estado de reposo total, para mantener sus funcionen vitales.
- El **gasto de nuestra actividad física**, tanto el *ejercicio* (ej: entrenamiento de fuerza, cardio, etc.) como el *NEAT*.
- Y este consumo de calorías también incluirá el Efecto Térmico de los Alimentos (TEF).

METABOLISMO BASAL

La fórmula que utilizaremos para calcular el Metabolismo Basal (MB) es la siguiente:

MB= **Peso corporal total** (*en Kg*) x 22

El resultado serán las calorías que necesitaremos comer, incluso en estado de reposo total, para mantener nuestro peso y nuestras funciones vitales.

EJEMPLO:

Digamos que queremos calcular el MB para un hombre de 70Kg de peso corporal

Peso corporal: 70Kg

MB= **70** x 22 = 1.540 Kcal

Estas son las calorías que nuestro ejemplo necesitaría consumir, como mínimo, todos los días. **Utilizaremos la misma fórmula tanto para hombres como para mujeres**

○ PESO CORREGIDO

En el caso de personas con sobrepeso u obesidad (>30% de grasa corporal) no podemos simplemente utilizar los datos de su PESO TOTAL o de su MASA MAGRA para realizar el cálculo de su MB.
Si queremos calcular el MB en personas con sobrepeso u obesidad tenemos que utilizar primer la fórmula del Peso Corregido (PC). Esta fórmula nos permite calcular un peso intermedio entre el Peso Total real de la persona (el cual es excesivo por su elevado % de grasa) y su Masa Magra, en kg.

PC= **PESO IDEAL** en Kg + [0,25 x (**PESO REAL** en Kg – **PESO IDEAL**)]

Como puedes ver, para calcular el Peso Corregido de una persona debemos conocer primero su Peso Ideal, que es una estimación teórica (no determinante) de cuál sería el peso corporal (en Kg) al que una persona con una composición corporal promedio debería aspirar a tener, o, al menos, debería tener un peso aproximado a este.

PESO IDEAL = 22 x (**Estatura en m**)^2

Cuando ya sabemos los datos del Peso Ideal y del Peso Real (el Peso Total) de la persona con sobrepeso, podemos calcular su Peso Corregido y utilizarlo para conocer una aproximación más fiable de su Metabolismo Basal.

EJEMPLO:

Digamos que queremos calcular el MB para un hombre con sobrepeso de 100Kg de peso corporal y 175 cm de estatura.

Peso real: 100Kg
Estatura: 175 cm ☐ (1,75 m)

PESO IDEAL= 22 x (**1,75**)^2= 67,37 Kg (**67** Kg)
PC= **67** + [0,25 x (**100** - **67**)] = 75,25 Kg (**75** Kg)

Así que, utilizaremos el PC de este ejemplo para calcular su MB:

MB= **75** x 22 = 1.652 Kcal/día

FACTORES DE ACTIVIDAD GENÉRICOS

Una forma de calcular el gasto de la actividad física de una persona consiste en multiplicar el resultado en calorías del Metabolismo Basal por un Factor de Actividad genérico.

GET = MB x FACTOR DE ACTIVIDAD

A continuación de dejo la tabla con estos factores de actividad:

ESTILO DE VIDA Y FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO	FACTOR DE ACTIVIDAD
Sedentario y de 3 a 6 días de entrenamiento con pesas por semana	1,3 – 1,6
Ligeramente activo y de 3 a 6 días de entrenamiento con pesas por semana	1,5 – 1,8
Activo y de 3 a 6 días de entrenamiento con pesas por semana	1,7 – 2,0
Muy activo y de 3 a 6 días de entrenamiento con pesas por semana	1,9 – 2,2

Como puedes ver, no vamos a tener en cuenta el entrenamiento con pesas para decidir nuestro nivel de actividad.

¿QUÉ FACTOR DE ACTIVIDAD ELEGIR?

Hay diferentes criterios y tablas para evaluar el nivel de actividad de una persona. Yo te propongo un ejercicio que será muy sencillo e intuitivo para la mayoría de personas:

- Si realizas menos de 8.000 – 10.000 pasos diarios: es probable que seas **sedentario**.
- Si rondas los 10.000 – 15.000 pasos diarios: es probable que puedas considerarte **ligeramente activo**.
- Si sueles alcanzar los 20.000 pasos diarios: podrías ser **activo**.
- Y si superas ampliamente los 20.000 pasos diarios: tal vez seas **muy activo**.

Aunque esto también dependerá de la intensidad o de la calidad con la que realices esos pasos, o esa actividad diaria (no sirve con “andar por andar”). Puedes medir tus pasos diarios con ayuda de tu smartphone y una app de actividad que los registre, o

con una banda de actividad. Pero todavía deberías valorar si te ajustas al rango más alto o al más bajo de cada grupo de actividad (no es lo mismo ser "sedentario" y necesitas un factor de actividad de 1,3 que el de 1,5)

De esta forma, conseguirás una aproximación general que te puede indicar un poco más qué nivel de actividad física puedes tener. Pero, a la hora de la verdad, deberás elegir un factor de actividad, realizar tus cálculos, y comprobar en la práctica si ese consumo de calorías es el indicado para ti. Así que, si no puedes realizar el ejercicio de medir tus pasos o si dudas mucho sobre qué factor de actividad utilizar, te recomiendo que utilices el factor de **1,5 para empezar y que realices ajustes a partir de ahí.**

EJEMPLO:

Digamos que queremos calcular el Gasto *Energético Total diario (GET) para un hombre de* 70*Kg de peso corporal,* 775 cm *de estatura y con una actividad física de* 7,5.

Peso: 70 Kg
Estatura: 175 cm
Nivel de actividad: ligeramente activo (1,5)

MB= 70 x 22 = l.540 Kcal
GET= l.540 x **1,5** = 2.310 Kcal

Es simple.

Al multiplicar el MB por el Factor de Actividad, conoceremos cuántas calorías debe comer esa persona para mantener su peso al incluir su actividad física diaria.
Será sobre este dato del GET sobre el cual crearemos un déficit calórico que hará que la persona pierda grasa progresivamente.

FACTORES DE ACTIVIDAD INDIVIDUALES

Los factores de actividad individuales te permiten calcular cuántas calorías gastas con una actividad física o deportiva concreta, individualizando el gasto en función de:

- El peso exacto de la persona, en kg
- La duración exacta de esa actividad, en minutos

GEA = **Factor de Actividad** x **Peso Corporal** (kg) x **Duración** (minutos)

---

*GEA: Gasto Energético de la Actividad

A continuación, te dejo una tabla con varios de estos factores de actividad individuales:

Gasto energético medio (kcal/min/kg)	actividad	Descripción de la actividad
0,017	Inactividad	Estar tumbado
0,018	Inactividad	Estar sentado
0,019	Inactividad	Estar de pie, parado
0,018	Ligera inactividad	Escribir, estar sentado, hablando
0,018	Ligera inactividad	Leer reclinado
0,096	Acondicionamiento físico	Bicicleta estática, 100 W, esfuerzo ligero
0,123	Acondicionamiento físico	Bicicleta estática, 170 W, esfuerzo moderado
0,044	Acondicionamiento físico	Estiramientos, yoga
0,061	Acondicionamiento físico	Pilates
0,088	Acondicionamiento físico	Aerobic de bajo impacto
0,061	Acondicionamiento físico	Subir escaleras sin peso
0,088	Acondicionamiento físico	Subir escaleras con 5kg de peso
0,105	Acondicionamiento físico	Subir escaleras con 10kg de peso
0,061	Acondicionamiento físico	Bailar lentamente
0,101	Acondicionamiento físico	Bailar de forma intensa
0,070	Actividad laboral	Dependiente de tienda
0,018	Actividad laboral	Sentado, actividades administrativas
0,123	Actividad laboral	Albañil
0,056	Actividad laboral	Carpintería
0,061	Actividad laboral	Mecánico
0,100	Actividad laboral	Minería
0,047	Actividad laboral	Sastrería

0,053	Actividades de la casa	Limpieza intensa
0,070	Actividades de la casa	Jugar con los niños
0,018 - 0,035	Actividad sexual	Dependiendo del esfuerzo
0,123	Actividades acuáticas	Natación estilo libre (crol)
0,078	Actividades acuáticas	Natación de espaldas
0,140	Actividades acuáticas	Natación estilo mariposa
0,106	Actividades acuáticas	Natación estilo braza
0,053	Caminar	Pasear al perro
0,038	Caminar	Pasear
0,049	Caminar	Caminar a 4 Km/h, cuesta abajo
0,067	Caminar	Caminar a 5.6 Km/h, terreno llano
0,105	Caminar	Caminar a 5.6 Km/h, cuesta arriba
0,088	Caminar	Caminar a 6.2 Km/h, paso enérgico
0,131	Caminar	Caminar a 7.5 Km/h, paso enérgico
0,018	Conducir	Conducir un vehículo sentado
0,044	Conducir	Conducir una moto
0,131	Correr	Trotar a 7.5 Km/h
0,170	Correr	Correr a 9.7 Km/h
0,196	Correr	Correr a 11.2 Km/h
0,224	Correr	Correr a 12.8 Km/h
0,245	Correr	Correr a 14 Km/h
0,268	Correr	Correr a 15.3 Km/h
0.298	Correr	Correr a 17 Km/h
0,315	Correr	Correr a 18 Km/h
0,052	Entrenamiento con pesas	30% RM
0,058	Entrenamiento con pesas	50% RM
0,081	Entrenamiento con pesas	70% RM

0,088	Entrenamiento con pesas	80%RM
0,070	Deporte	Gimnasia deportiva, rítmica, hípica, tai-chi
0,193	Deporte	Escalada
0,123	Deporte	Tenis, pádel, bádminton, vóley
0,137	Deporte	Fútbol, balonmano, baloncesto
0,140	Deporte	Judo, kárate, boxeo
0,064	Deporte	Ciclismo 8 Km/h
0,100	Deporte	Ciclismo 14 Km/h
0,160	Deporte	Ciclismo 20 Km/h

El uso que realmente pueden tener estos factores es:

- Educativo, para conocer cuántas calorías puedes llegar a gastar al realizar una determinada actividad física.
- Sumar el gasto de tu ejercicio y de tu segunda actividad física más representativa a tu MB

Evita calcular y sumar el gasto de más de las 2 actividades más representativas de tu día a día, o correrás el riesgo de sobreestimar tu gasto de calorías diarias. En este sentido, y a la hora de elegir la duración en minutos de cada actividad, necesitarás práctica para aprender a utilizar de forma más precisa estos factores. Pero, si lo calculas adecuadamente, conseguirás una aproximación fiable de tu GET.

EJEMPLO:

Digamos que queremos calcular el Gasto *Energético Total diario (GET) para un hombrede* 70 *Kg de peso corporal y que realiza entrenamiento con pesas durante 45 minutos y camina durante un total de* 720 *minutos* a *lo largo de su día* a *día para desplazarse.*

Peso: 70 Kg

Entrenamiento con pesas al 70% RM: 0,081 Caminar a

5,6 km/h: 0,067

MB= 70 x 22 = 1.540 Kcal

GASTO DEL ENTRENAMIENTO:

GEA = 0,081 x 70 x 45 = 255,15 Kcal (255 kcal)

GASTO DE CAMINAR:

GEA = 0,067 x 70 x 120 = 568,8 Kcal **(569 Kcal)**

El resultado del GET diario de la esta persona sería: GET=

1.540 + 255 + 569 = **2.364 Kcal/día**

De estas dos formas conoceremos cuántas calorías gasta una persona en su día a día con su MB y con su actividad física, y comer esas calorías hará que mantenga su peso actual.

En la siguiente clase veremos cómo crear un déficit calórico adecuado para perder grasa.

COMO SE CREA UN DEFICIT CALORICO PARA PERDER GRASA ?

Sabiendo calcular las calorías que hay que consumir diariamente, es necesario generar un déficit calórico para favorecer a la perdida de grasa. Cuando consumimos menos calorías de las que necesitamos, nuestro cuerpo tenderá a movilizar los triglicéridos que componen el tejido adiposo, favoreciendo una mayor disponibilidad de ácidos grasos libres para ser utilizados como fuente de energía.

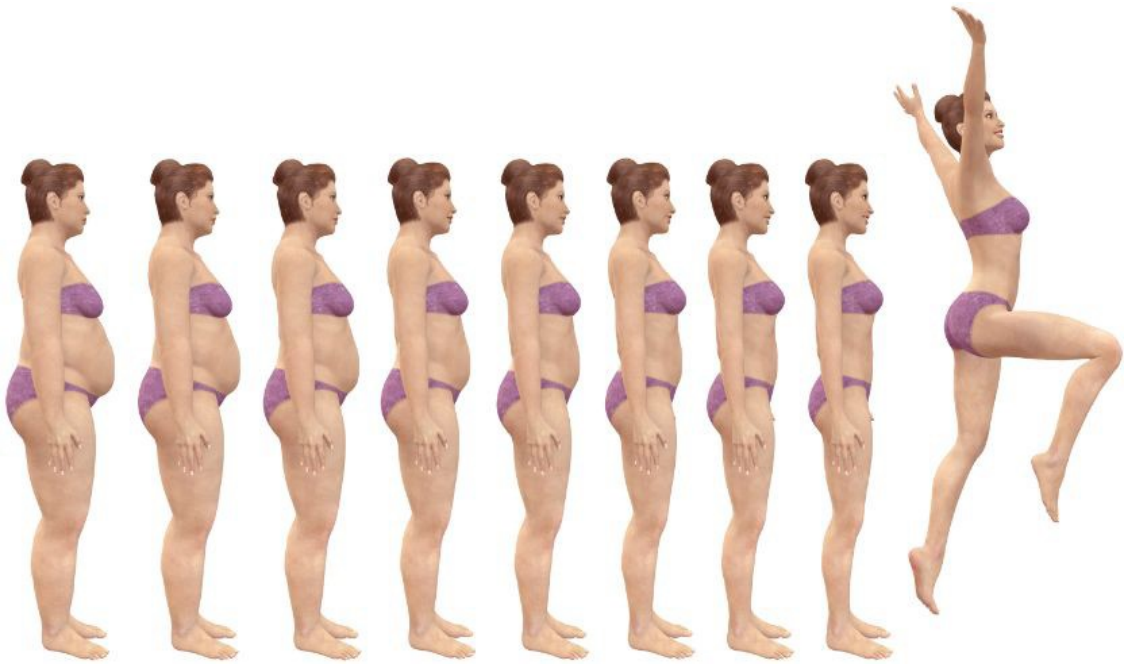
PODEMOS CREAR DEFICIT DE LAS SIGUIENTES MANERAS:

1. Creando un déficit calórico con la alimentación, consumiendo menos calorías.
2. Gastando más energía con nuestro ejercicio o aumentando el movimiento diario.
3. Con ambas herramientas a la vez, generando déficit con la alimentación y agregando más actividad al día.

FORMA GENERAL DE CREAR DEFICIT CALORICO:

Una forma general es reducir la ingesta entre 10% y 20% de las calorías de mantenimiento.

El ritmo de pérdida de peso semanal recomendado se encuentra entre un 0.25% como mínimo y 1% como máximo a la semana, es decir que, si una persona pesa 70 kg, deberá perder entre 175 y 700 gramos a la semana para considerar un ritmo de pérdida de peso adecuada, sin perder considerable masa muscular o magra. Ahora si es una persona con un índice de grasa corporal mayor al 30% podría permitirse bajar un poco más de ese 1% sin perder musculatura.



DEFICIT LINEAR O CICLAR:

Un déficit lineal consiste en reducir la misma cantidad de calorías todos los días los 7 días de la semana.

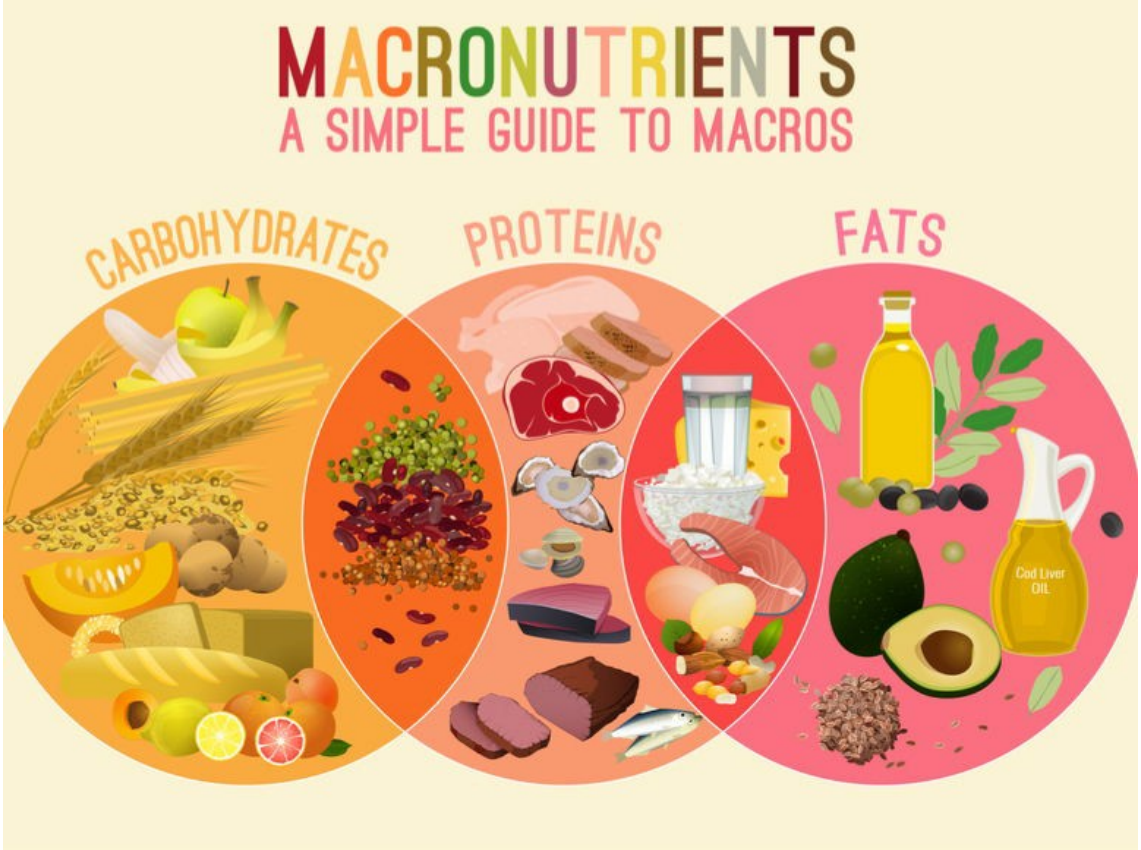
Un déficit de ciclado de calorías consiste en planear un déficit calórico semanal, pero algunos días el déficit será pequeño y otros días mayor siempre con el objetivo de cumplir el déficit semanal. En los días de menor déficit priorizar los días más duros de entrenamiento.

RIESGO DE DEFICIT CALORICO EN MUJERES:

Muchas mujeres buscan un déficit calórico muy grande o que alcanzan un porcentaje de grasa bastante bajo (entre 6% y 14%) podrían darse alteraciones en el ciclo menstrual. Es importante no exagerar el déficit y perder grasa a un ritmo coherente para evitar complicaciones como la amenorrea, es decir, la desaparición del ciclo menstrual por 3 meses o más, no será normal, no es saludable, no es asumible. Si la amenorrea aparece hay que hacer rápidamente cambios en el déficit.

MACRONUTRIENTES

Las calorías que vamos a consumir provienen de los macronutrientes, estos son los que aportan la energía que va a usar nuestro organismo.



Cada macronutriente va a aportar a nuestro organismo una determinada cantidad de energía en forma de calorías:

Un gramo de proteína va a aportar 4 kcal.

Un gramo de grasa va a aportar 9 kcal.

Un gramo de carbohidrato va a aportar 4 kcal.

Un gramo de etanol (alcohol) aporta 7 kcal.

CUANTO COMER DE CADA MACRONUTRIENTE?

Las recomendaciones van a variar en función, si haces ejercicio o no y en función a la actividad que realices.

PROTEINA:

Hay recomendaciones de proteína por gramos de kilo de peso total al día para la población general y ancianos (1,2 – 1,6 g/kg/día), para deportistas de resistencia (1,6- 2,1 g/kg/día) y para deportistas de fuerza (2,1-3,1 g/kg/día). Y el consumo mínimo por comida de proteína seria de 0,5 g/kg/día.

También está la recomendación de 2 gramos de proteína por kg de masa magra en deportistas.

El 70% de la proteína consumida deber ser de alta calidad, que nos de un aporte adecuado de aminoácidos esenciales como ser la leucina, isoleucina y valina. En personas sedentarias y ancianos que estén en déficit a lo largo de 1 0 2 años se beneficiaran de consumir 1,6g de proteína por kilo, pudiendo reducir a la mitad la perdida de masa magra en estas personas.

La proteína es el macronutriente más saciante, aumenta la producción del péptido YY, que inhibe la acción del neuropéptido (regula el apetito).

GRASA:

Hay una cantidad de grasa mínima obligatoria en la alimentación, no solo para perder grasa sino también para mantener nuestra salud. Las recomendaciones son:

- Población general: 20% - 35% de las calorías totales consumidas en el día.
- Hombre deportista: 20% - 35% de las calorías totales consumidas en el día.
- Mujer deportista: 30% - 45% de las calorías totales consumidas en el día.

Las mujeres deben consumir más grasa por:

- Mayor uso de triglicéridos como recurso energético durante el entrenamiento.
- Prevenir complicaciones en el ciclo menstrual. Estos problemas suelen aparecer por combinación de factores:

- Consumo muy bajo de grasa en la dieta.
- Consumo muy bajo de calorías.
- Realizar una cantidad excesiva de ejercicio.
- Alto grado de estrés psicológico.

Consumir la grasa recomendada ayuda a mantener la masa muscular.

CARBOHIDRATOS:

Una vez sepamos cuantas calorías hemos cubierto con las proteínas y las grasas, las calorías restantes procederán de los carbohidratos.

Ejemplo:

Peso: 70 kg (hombre).

Calorías para perder grasa: 2000 kcal.

Proteína: 2,3 g/kg.

Grasa: 1g/kg.

Proteína: 70 x 2,3 = 161 g/día x 4 = 644 kcal

Grasa: 70 x 1 = 70 g/día x 9 = 630 kcal.

KCAL cubiertas: 1274 kcal

KCAL que quedan: 2000 – 1274 = 726 kcal.

Gramos de carbohidratos: 726 / 4 = 181,5 g/día de HC.

Los carbohidratos ayudaran a mantener el rendimiento en los entrenamientos: esto favorece al mantenimiento de la masa muscular.

COMO AJUSTAR EL CONSUMO DE MACROS A LO LARGO DEL TIEMPO?

- Antes de bajar las calorías a la dieta, lo principal es aumentar la actividad física o el movimiento diario.
- En la población no deportista sería suficiente con reducir las grasas y los carbohidratos para crear déficit.
- En mujeres podría ser mejor bajar los carbohidratos que las grasas cuando haya que aumentar el déficit.
- En hombres deportistas reduciendo las grasas o los carbohidratos o ambos a la vez.

JOCKEY GYM

FUENTE: CURSO ONLINE "PERDIDA DE GRASA DE LA A A LA Z "